อนุสรณ์

คุณ นวลพรรณ จุ้นสวัสดิ์

12 มกราคม 2552

ผู้ระลึกถึงธรรมอยู่เสมอ
ย่อมนำพาชีวิตตนสู่ทางอันเกษม
การให้ธรรมเลิศกว่าการให้ทั้งปวง
การรับธรรมและนำมาปฏิบัติย่อมเลิศกว่า

การให้อาหารอื่นใดในแต่ละมื้อ
เมื่ออิ่มแล้ว เดี๋ยวก็รู้สึกหิวอีก
แต่...การให้ธรรมนับได้ว่า
ทั้งผู้ให้และผู้รับธรรม
ย่อมได้รับความอิ่มเอมยิ่งกว่าสิ่งใด

พระเทพสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อจรัล ฐิตธมฺโม)
เจ้าอาวาสวัดอัมพวัน อ.พรหมบุรี จ.สิงห์บุรี

อนุสรณ์

งานฌาปนกิจ

คุณ นวลพรรณ สุ่นสวัสดิ์

(ผู้พิพากษาสมทบศาลจังหวัดพระนครศรีอยุธยา)

ณ ฌาปนกิจสถานกองทัพบก

วัดโสมนัสวิหาร กรุงเทพมหานคร

วันจันทร์ที่ ๑๒ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๒ เวลา ๑๖.๐๐ น.



คุณ นวลพรรณ อุ่นสวัสดิ์

ชาตะ : ๒๓ มิถุนายน พ.ศ. ๒๔๙๖

มรณะ : ๓๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๑

ระลึกถึงน้องตุ๊ก ... ตั้งแต่ครั้งยังเป็นเด็ก







ประวัติคุณ นวลพรรณ สุ่นสวัสดิ์ (น้องตุ๊ก)

คุณนวลพรรณ สุ่นสวัสดิ์ เกิดวันที่ 23 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2496 เป็นบุตรของพันเอก ปรีชา เจริญศักดิ์ และนางอุไร เจริญศักดิ์ มีพี่น้องร่วม บิดา-มารดา รวม 7 คน คุณนวลพรรณ เป็นบุตรลำดับที่ 4 บิดาเป็นนายทหารพระธรรมนูญ มารดาตำแหน่งครั้งสุดท้ายเป็นอาจารย์ใหญ่โรงเรียนวัดกัลยาณ์

รายชื่อ พี่-น้องร่วมบิดา-มารดา

1. ผศ. ศิริรัตน์ เบาใจ
2. พลโท นภดล เจริญศักดิ์
3. พันเอกหญิง ณัฐฎา พิทักษ์วงศ์
4. นางนวลพรรณ สุ่นสวัสดิ์
5. นางปรีดาวัลย์ บุญประเสริฐ
6. นาวาเอก สรรศิริ เจริญศักดิ์
7. นาวาตรีหญิงปาริชาติ ปาลคัมภีร์

คุณนวลพรรณ สุ่นสวัสดิ์ จบการศึกษา ระดับมัธยมต้นและมัธยมปลาย จากโรงเรียนสตรีวัดอัปสรสวรรค์ และจบการศึกษาปริญญาตรี รัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

เดือนธันวาคม 2522 สมรสกับ คุณ ณรงค์ฤทธิ์ สุ่นสวัสดิ์ มีบุตร 2 คน เป็นชายและหญิงคือ

1. นายแพทย์ อโณทัย สุ่นสวัสดิ์ จบการศึกษาจากมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ รับราชการอยู่ที่ ร.พ.ทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช

2. เด็กหญิง ชุดาพร สุ่นสวัสดิ์ การศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสตรีวิทยา

คุณนวลพรรณ ดูแลเอาใจใส่ครอบครัว สั่งสอนอบรมบุตร ดูแลเรื่องการศึกษา จนลูกประสบความสำเร็จอย่างงดงาม และที่น่าสรรเสริญเป็นอย่างยิ่ง คือการดูแลเอาใจใส่บุพการีทั้ง 2 ฝ่ายอย่างสม่ำเสมอ มาเยี่ยมเยือนพาไปเที่ยว ไปรับประทานอาหาร ไปทำบุญ ความดีในข้อนี้เป็นที่ประจักษ์แก่พี่น้องทุกคน นอกจากนี้ยังสนับสนุนให้ทุนการศึกษาแก่นักเรียน ทำนุบำรุงพุทธศาสนามิได้ขาด เป็นที่ทราบกันดีว่า คุณนวลพรรณนั้นชอบทำบุญ ทำทาน นอกจากนี้ยังได้ อุทิศทั้งเวลา สติปัญญาช่วยเหลือทางราชการ โดยการเป็นผู้พิพากษาสมทบ ศาลจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ด้วยความรับผิดชอบ ตราบจนวาระสุดท้ายของชีวิต

ขออานิสงส์ แห่งความดีทั้งปวง และบุญกุศลที่คุณนวลพรรณได้กระทำอย่างสม่ำเสมอ จงเป็นปัจจัยนำดวงวิญญาณอันบริสุทธิ์ไปสู่สุคติในสัมปรายภพชั่วกาลนาน

ลูกตุ๊ก . . . ที่รักของแม่

"รักใดเล่า　รักแน่　เท่าแม่รัก
ผูกสมัคร　ลูกมั่น　มิหวั่นไหว
ห่วงใดเล่า　เท่าห่วง　ดั่งดวงใจ
ที่แม่ให้　กับลูก　อยู่ทุกครา
ยามลูกชื่น　แม่ชม　ตรมหลายเท่า
ยามลูกเศร้า　แม่โศก　วิโยคกว่า
ยามลูกหาย　แม่ห่วง　คอยดวงตา
ยามลูกมา　แม่หมด　ลดห่วงใย"

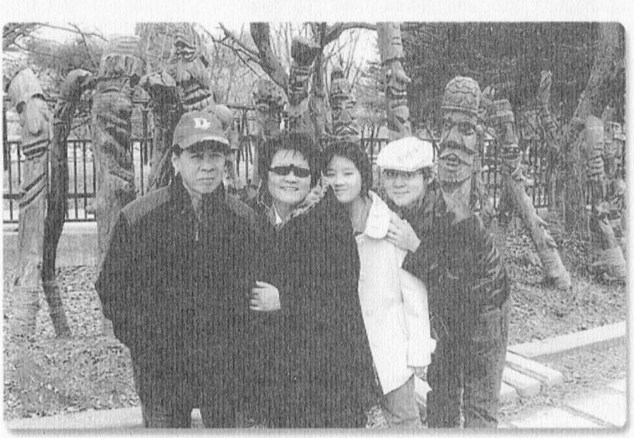
เดือนพฤศจิกายน 2551 ประมาณปลายเดือน แม่เข้ารักษาตัวที่ร.พ.เมโย ตุ๊กได้มาเยี่ยมแม่ โดยบอกแม่ว่าพึ่งกลับมาจากอยุธยา ไปทำงานมา ดูท่าทางลูกแข็งแรง สดชื่น คุยกับพี่-น้องของลูกที่มาเยี่ยมแม่เหมือนกัน อย่างสนุกสนาน เมื่อแม่ออกจากโรงพยาบาล ต้นเดือนธันวาคม แม่เห็นลูกหายไปประมาณ 20 วัน ก็เลยโทร.ไปหาว่าไม่สบายหรือเปล่า ทำไมไม่มาหาแม่ สุดท้ายแม่ก็รู้จนได้ว่าลูกอยู่ในโรงพยาบาล ประโยคแรกที่แม่ได้ยินลูกพูดว่า ***"คุณแม่จ๊ะ จ๋า หนูไม่เป็นอะไรมากหรอก คุณแม่ไม่ต้องห่วงเดี๋ยว คุณหมอก็จะให้หนูกลับบ้านแล้ว"*** แม่ก็เชื่ออย่างนั้น พร้อมอธิษฐานให้ลูกหายวัน หายคืน แต่ก็ยังไม่รู้ชัดว่าเป็นอะไร ต่อมาเมื่อใกล้วันที่ 31 ธันวาคม จึงรู้ว่าลูกป่วยหนักมาก ลูกเอ๋ย!

ลูกยังอายุน้อยนัก ในที่สุดลูกก็จากแม่ไป แม่ขอขอบใจ ในความดีทั้งหลายทั้งปวงที่ลูกปฏิบัติต่อแม่อย่างดี เอื้ออาทร พาไปทำบุญดูแลยามเจ็บไข้ได้ป่วย ต่อแต่นี้แม่คงเหลือลูกเพียง 6 คน แม่คงไม่ได้ยินเสียงดังๆ ที่ช่างจำนรรจาของลูกอีกแล้ว แม่ขอตั้งจิตอธิษฐาน ขอให้เราได้เกิดเป็นแม่ลูกกันทุกภพ ทุกชาติไป ขอผลบุญกุศลที่ลูกได้กระทำเป็นปัจจัยนำลูกไปสู่สุคติ ในสัมปรายภพ

จากแม่ของลูก
นางอุไร เจริญศักดิ์

ด้วยรักและผูกพัน คือสายใยรัก
และความอบอุ่นในครอบครัว





คำไว้อาลัย . . . แด่ภรรยาผู้เป็นที่รักยิ่ง

ตลอดเวลาที่อยู่ด้วยกันมา ตุ๊กได้ทำหน้าที่ได้อย่างไม่ขาดตกบกพร่อง เป็นภรรยาที่ดีของสามี เป็นมารดาที่ดีของบุตร อบรมสั่งสอนให้ลูกทั้งสองเป็นคนดี เป็นคนรักครอบครัวทั้งสองฝ่ายตลอดมา บัดนี้ถึงเวลาได้พักผ่อนแล้ว หลับให้สบายเถิด

รัก
จากพี่

ถึงคุณแม่ที่ลูกรัก และเทิดทูน

21.30 น. ของทุกวัน จะเป็นเวลาที่ข้าพเจ้าต้องได้รับโทรศัพท์จากผู้หญิงคนหนึ่ง ตลอดระยะเวลาหกปีห้าเดือน ทุกวันเวลาเดิมไม่เคยเปลี่ยนแปลง ผู้หญิงคนนั้นมักจะถามเรื่องเดิมๆซ้ำๆ ลูกสบายดีหรือไม่ กินข้าวหรือยัง อย่าลืมใส่ถุงมือกับผูกแมสก่อนตรวจคนไข้นะ วันนี้ไปทำบุญมาอย่าลืมอนุโมทนาบุญด้วยนะ ถึงแม้เสียงปลายสายจะพูดถึงแต่เรื่องเดิมๆ เป็นส่วนใหญ่ จนในบางครั้งเกือบจะเป็นเรื่องน่าเบื่อหน่ายแต่หากวันไหนที่ข้าพเจ้าไม่ได้ยินเสียงโทรศัพท์ แม้ช้าไปสักเพียงสิบห้านาที ข้าพเจ้ากลับต้องเป็นฝ่ายโทรกลับไปหาเองเนื่องด้วยรู้สึกเหมือนบางอย่างขาดหายไป แน่นอนที่สุด สตรีท่านนั้นคือคุณแม่ หญิงเหล็กคนแรกและคนเดียวของข้าพเจ้า

แม่นับเป็นแบบอย่างในชีวิตของลูกๆ ทั้งแก่ข้าพเจ้าและน้องสาว ทั้งในเรื่องการทำงาน การดำเนินชีวิตว่าจะทำอย่างไรให้มีความสุขและสามารถอยู่รอดได้ในสังคมปัจจุบัน ทุกสิ่งทุกอย่างที่ผ่านเข้ามาในชีวิตของท่าน จะถูกนำมาเรียงร้อยเป็นเรื่องราวเป็นบทเรียนให้กับลูกได้เสมอ แม่มักจะพูดอยู่บ่อยๆว่าคนที่ได้ชื่อว่าเป็นแม่แล้ว ก็ต้องสอนลูก...สอนกันจนกว่าจะหมดลมหายใจสุดท้าย จนในบางครั้งดูเหมือนว่าคุณแม่จะเป็นห่วงลูกๆมากจนเกินไป แต่นั่นก็เป็นเพราะเจตนาอันบริสุทธิ์ที่จะให้ลูกๆได้ดี ข้าพเจ้าเชื่อว่าในสายตาของแม่ ลูกยังเป็นเด็กตัวเล็กๆไม่เอาไหนเสมอ

ข้าพเจ้าจำได้ว่าตั้งแต่สมัยเรียนประถมก่อนออกจากบ้าน แม่มักจะท่องประโยคเดิมๆว่า กระเป๋าตังค์ นาฬิกา แว่นตา โทรศัพท์ (เพิ่มมาในระยะหลังที่ข้าพเจ้าเริ่มพกโทรศัพท์มือถือ) คงเป็นเพราะข้าพเจ้ามักจะมีนิสัยลืมนู่นลืมนี่อยู่เป็นประจำ อาจจะดูเหมือนเรื่องขบขันแต่หากมองย้อนหลังกลับไปสิ่งที่ท่านได้ทำกลับกลายเป็นการปลูกฝังนิสัยละเอียดรอบคอบให้กับลูกๆ เสมอมา ไม่แต่เพียงภาระหน้าที่ในการบริหารงานในครอบครัวซึ่งนับว่าหนักหนาวงพอตัวอยู่แล้ว แม่ก็มักจะมีงานสังคมมาให้ทำอยู่เป็นเนืองนิตย์ ไม่มีวันไหนแม้เพียงหนึ่งวันที่ข้าพเจ้าจะเห็นท่านอยู่เฉยและแม่ก็มักจะมีเรื่องราวใหม่ๆมีข้อคิดดีๆ มาเล่าให้คนในครอบครัวได้ฟังเสมอ

ในระยะหลังที่คุณแม่ทราบว่าป่วยด้วยโรคร้ายที่จำเป็นต้องได้รับการรักษาหลายขนานไม่ว่าจะเป็นการผ่าตัด ฉายแสงและเคมีบำบัดซึ่งล้วนแล้วแต่มีผลข้างเคียงอันหลีกเลี่ยงไม่ได้ บั่นทอนทั้งกำลังกายและกำลังใจ ในฐานะลูกๆ คงไม่สามารถทำอะไรได้มากไปกว่าการอยู่เคียงข้างแม่ ตลอดเวลาที่ผ่านมาข้าพเจ้าไม่เคยเห็นแม้เพียงสักครั้งว่าคุณแม่จะอ่อนแอหรือท้อถอยต่อโรคที่รุมเร้าให้ใครเห็น แม้กระทั่งในระยะสุดท้ายที่อาการของโรคเริ่มรุนแรงมากขึ้น คุณแม่เริ่มมีอาการเหนื่อยและรู้สึกไม่สบายตัวมากขึ้น แต่สิ่งเดียวที่คุณแม่คิดถึงกลับเป็นเรื่องการฝากฝังงานบริหารในครอบครัวและการสั่งสอนลูกๆเหมือนกับที่เคยเป็นมา ทำให้ข้าพเจ้านึกถึงคำที่แม่เคยพูดคำหนึ่งว่า “เมื่อใดก็ตามที่มีความสงสัยหรือไม่แน่ใจในเรื่องใดก็ตามให้นึกถึงว่าหากเป็นแม่จะทำอย่างไร และหากจะทำสิ่งใดที่ผิด

ให้คิดเสมอว่าครึ่งหนึ่งของลูกก็คือแม่ การทำสิ่งไม่ดีก็เท่ากับทำร้ายแม่ไปด้วย" น้ำเสียงของแม่ยังคงก้องดังอยู่ในใจของลูกๆ เสมอ ลูกจะขอจดจำคำสอนของแม่และความรักอันยิ่งใหญ่ที่คุณแม่มอบให้ไปตลอดชีวิต และถึงแม้วันนี้ เวลา21.30น ลูกคนนี้จะไม่มีโอกาสได้ยินเสียงของแม่อีกต่อไป แต่ลูกก็จะเชื่อเสมอว่าสักวันเราจะได้พบกันอีก ขอให้คุณแม่หลับพักผ่อนให้สบายนะครับ

นพ. อโณทัย สุนสวัสดิ์

แม่เป็นผู้มีพระคุณอย่างที่สุด ให้การดูแลทุกด้านทั้งด้านการเรียน ความเป็นอยู่อย่างใกล้ชิด เป็นผู้ให้คำปรึกษาได้ทุกเรื่อง แม่เป็นความภูมิใจ เป็นแบบอย่างที่ดี ถึงตอนนี้แม่จะไม่อยู่แล้ว ลูกขอสัญญาว่าจะเป็นคนดี จะประพฤติปฏิบัติตน ตามที่แม่ได้อบรมสั่งสอนทุกอย่าง ขอให้แม่หลับพักผ่อนให้สบายเถิด อย่าได้ห่วงเลย

รักแม่ที่สุด
ติ๊ด

ด้วยรักและผูกพัน

วันที่ 1 มกราคม 2552 เป็นวันที่ได้รู้ข่าวการจากไปอย่างไม่มีวันกลับของน้องตุ๊ก รู้สึกกระทบกระเทือนใจ และคิดถึงมาก

"การพลัดพรากจากกันเป็นของธรรมดา" คำกล่าวประโยคนี้ดิฉันได้เคยรับฟังอยู่เสมอ ระหว่างการรับอบรมปฏิบัติธรรมเป็นการเตือนสติ เมื่อยามที่เราเผชิญกับเหตุการณ์เช่นนั้น แต่ต้องมาประสบเข้าจริงๆ ก็ยากที่จะทำใจได้ เพราะคุณงามความดี และความผูกพันที่มีต่อกันมาตลอดเวลายาวนานจนไม่สามารถที่จะสงบใจได้โดยง่าย

ขอให้อนิสงฆ์แห่งคุณงามความดี และบุญกุศลที่น้องตุ๊กได้บำเพ็ญตลอดมา จงดลบันดาลให้ดวงวิญญาณอันผ่องใสของน้อง จงไปสู่สุขติวิสัยในสัมปรายภพ นั้นเทอญ

หลับเถิดน้องรัก เมื่อตื่นมาอีกครั้งตุ๊กจะพบว่าการจากครั้งนี้เป็นการจากกันชั่วคราว...เราจะพบกันอีกแน่นอนในภพหนึ่งภพใด

ณิชนันทน์

น้องตุ๊กตา คนดี ขอให้น้องสู่สรวงสวรรค์

ความกตัญญูเป็นเลิศ ความดีนี้ ทุกคนจะระลึกถึงอยู่มิวาย

พี่อัธยา ศาสตรี

พี่ขอให้น้องตุ๊กตาจงไปสู่สรวงสวรรค์

พี่อร

ตุ๊กเป็นน้องที่ถัดจากพี่ เราจึงสนิทกันมาก ตุ๊กทานเก่ง ตัวโตกลม อ้วน น่ารัก ตุ๊กเป็นคนแข็งแรง เข้มแข็ง มีน้ำใจกับทุกคน ชอบชวนพี่ไปทำบุญเสมอๆ ขอให้ตุ๊กเป็นสุขในสรวงสวรรค์ เป็นสุขในทุกๆที่ที่ตุ๊กไป

จากพี่ณัฐ

(พันเอกหญิง ณัฐฎา พิทักษ์วงศ์)

อาลัยพี่ตุ๊ก พี่ตุ๊กเป็นพี่ที่มีความมั่นใจสูง เป็นสื่อกลางระหว่างพี่น้องที่ดี

น้องสุธีร์ ปาลคัมภีร์

ไม่ว่าพี่จะอยู่ที่ใด พี่เป็นพี่ในดวงใจของน้องตลอดไป รักพี่

จากน้องเต๋

นาวาตรีหญิง ปาริชาติ ปาลคัมภีร์

ตุ๊กเป็นลูกคนที่ 4 ของคุณพ่อคุณแม่ ตอนเล็กๆ จะน่ารักมาก ตัวใหญ่ อ้วน,ขาว เหมือนตุ๊กตา พี่ๆจึงเรียกว่า "ตุ๊ก" ตุ๊กเป็นคนรับประทานอาหารเก่ง จะทานได้ทุกอย่าง ชอบแต่งตัวใส่เสื้อผ้าสวยๆ ชอบหวีผมและแต่งทรงผม อุปนิสัย เป็นตัวของตัวเอง เชื่อมั่นในตัวเองสูง พูดจาฉะฉาน เสียงดังฟังชัด เมื่อมีครอบครัวไปแล้วเริ่มฝักใฝ่ในพุทธศาสนา ทำบุญ ทำทาน สวดมนต์ และเมตตาช่วยเหลือคนตกทุกข์ได้ยาก ชอบช่วยงานการกุศล ตุ๊กเป็นคนอดทน เมื่อมีความเจ็บป่วยร้ายแรง ก็ไม่ปริปากบอกแม่หรือพี่น้องจนในที่สุดกว่าจะรู้ก็ป่วยมากแล้ว รู้สึกเสียใจมาก และสงสารน้องมาก เมื่อน้องจากไปอย่างไม่มีวันกลับ แต่ก็ปลอบใจตัวเองว่าเป็นหลักสัจจะธรรมที่ทุกคนจะต้องพบ ขอผลบุญกุศลที่น้องได้ทำมาตลอดชีวิต และบุญกุศลที่พี่ๆน้องๆ ทำให้ จงดลบันดาลให้น้องตุ๊กจงไปสู่สุขติสัมปรายภพด้วย

จากพี่ นภ (พลโท นภดล เจริญศักดิ์)

พี่ตุ๊กเป็นพี่ที่มีความเอื้ออาทรน้องมาตั้งแต่จำความได้ จะคอยทักถามน้องเป็นไงบ้าง จำได้อยู่ในใจว่าน้องไม่สบายเมื่อปี 46 พี่ตุ๊กจะพาไปหาหมอหลายครั้ง โดยขับรถมารับที่บ้าน ให้กำลังใจอยู่เรื่อยๆ จะเป็นพี่ที่อยู่ในความทรงจำตลอดไป ขอให้สิ่งที่พี่ตุ๊กทำดีมาตลอด จงบันดาลให้พี่ตุ๊กไปสู่สุขคติ มีความสุข ความเจริญ และไปสู่สรวงสวรรค์

จากน้องกลม (นางปรีดาวัลย์ บุญประเสริฐ)

พี่ตุ๊กเป็นคนที่มีจิตใจดี มีมนุษย์สัมพันธ์ ร่าเริง มีสุขภาพแข็งแรง ในวันที่ ๓๑ ธันวาคม ๒๕๕๑ เวลาประมาณ ๑.๐๐ น. ขณะนั้นผมกำลังจะเข้านอน ผมได้รับแจ้งข่าวว่าพี่ตุ๊กเจ็บป่วยมากอยู่ที่ห้อง I.C.U. โรงพยาบาลกรุงธน ผมตกใจและงุนงงว่าเป็นความฝันหรือเรื่องจริง ผมรีบเดินทางไปโรงพยาบาลในทันทีทันใด และยืนดูพี่ตุ๊กซึ่งนอนหายใจอย่างอ่อนแรงอยู่บนเตียง สมองของผมลำดับภาพเหตุการณ์ในอดีตที่พี่ตุ๊กเคยหาอาหารให้ผมทาน ในเวลาที่คุณพ่อ-คุณแม่ไม่อยู่บ้าน เคยสอนการบ้านผม เคยเดินไปโรงเรียนด้วยกัน เมื่อพี่ตุ๊กทำงานแล้วได้สมรสกับพี่ออด ซึ่งเป็นคนดี เรียบร้อย ตั้งใจทำมาหากิน ผมดีใจมาก รีบอาสาเป็นเพื่อนเจ้าบ่าวทันที เมื่อผมจะแต่งงานพี่ตุ๊กก็ให้ความช่วยเหลือเป็นอย่างดี การพลัดพรากจากกันเป็นกฎแห่งธรรมชาติ แต่วันนี้เดินทางมาถึงเร็วเกินไป ขออำนาจบุญกุศลที่พี่ตุ๊กบำเพ็ญมาโดยตลอด และอำนาจแห่งสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย ได้โปรดดลบันดาลให้ดวงจิตของพี่ตุ๊กสถิตย์เป็นสุขอยู่ในสรวงสวรรค์ ผมขอตั้งจิตอธิฐานว่าจะขอเกิดเป็นน้องของพี่ตุ๊กทุกภพชาติตลอดไป ลาก่อนพี่สาวที่รัก...

ด้วยความรักและอาลัย
น.อ.สรรศิริ เจริญศักดิ์ ร.น.
เสาวนีย์ เจริญศักดิ์

ตุ๊กน้องรัก พี่ต้อย ยังจำได้ดีว่า ตุ๊กเป็นเด็กน่ารักและรักสวยรักงามมาแต่เด็ก แม้เป็นเด็ก 4 ขวบ เมื่อเวลาจะถ่ายรูปก็จะต้องหวีผมหวีแล้ว หวีอีก กว่าจะเข้ากล้องได้ เมื่อโตขึ้น ก็เป็นเด็กรื่นเริงแจ่มใส สังคมดี มนุษยสัมพันธ์เป็นเลิศ อุทิศตนช่วยงานมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต ที่พี่สอนอยู่หลายอย่างโดยเฉพาะการบันทึกเสียงให้คำบรรยายในภาพยนต์ และสไลด์ น้องมีแก้วเสียงที่ไพเราะพี่จำได้ ช่วยฝึกเด็กที่ทำหน้าที่กระจายเสียง ให้รู้จักการใช้ถ้อยคำการอ่านออกเสียงให้ถูกต้องชัดเจน น้องตุ๊กเป็นเด็กที่มีพรสวรรค์หัวไว ไม่ว่าพี่จะสอนอะไร น้องมักจะทำได้อย่างดีเสมอ

ตุ๊กจ๋าพี่ดีใจ ที่เราได้เกิดเป็นพี่เป็นน้องกัน ถึงแม้เราจะจากกันก็เพียงแต่กาย ส่วนความอาลัย ความคิดถึงยังคงมีเต็มเปี่ยม ขอผลบุญกุศลที่น้องทำ เป็นปัจจัยนำน้องไปสู่สุคติวิสัยในสัมปรายภพ

พี่ต้อย

ผศ.ศิรีรัตน์ เบาใจ

ป้าตุ๊กและน้าตุ๊ก ... ของหลานๆ

สนุก น่ารัก ชื่นเริง คือ น้าตุ๊กที่ผมรู้จักและจะจดจำไว้ในใจ

Film (ศิระ เบาใจ)

ผมมีความประทับใจในตัวป้าตุ๊ก คือ เป็นคนอ่อนโยน เสียสละ ใจดีด้วย
เวลาท่านจะมาบ้าน ก็จะซื้อขนมมาฝาก วันนี้รู้สึกใจหาย
ที่ป้าตุ๊กจากไปเร็ว สุดท้ายขอให้ป้าตุ๊กไปสวรรค์ด้วยครับ

ป๋อง

ขอขอบพระคุณ คุณป้าที่ช่วยส่งเสริม และให้ความรู้วิชาเกี่ยวกับ
ด้านการศึกษาตลอดมา ขอบคุณครับ

สานุสิทธิ์ ปาลคัมภีร์

ขอขอบคุณทุกสิ่งทุกอย่างที่ดีๆ
ที่ป้าให้แก่เราค่ะ ขอบคุณมากค่ะ

นิรกุล ปาลคัมภีร์

หนูอยากให้ป้าตุ๊กหลับให้สบาย
ไม่ต้องห่วงกังวล มีความสุขในที่ๆ
ป้าตุ๊กอยู่ตอนนี้

- ฝ้าย

บอสขอให้ป้าตุ๊กนอนหลับให้สบาย คุณป้าเป็น
คนอารมณ์ดี ชอบทำบุญ พาคุณย่าไปเที่ยว และทานอาหาร
นอกบ้านเสมอ ไม่ให้คุณย่าเหงา

บอสเชื่อมั่นว่า สิ่งที่คุณป้าทำมาตลอด เป็นการ
ทำความดี และกตัญญูต่อคุณย่า ซึ่งบุญกุศลนี้จะส่งผลให้
ดวงจิตของคุณป้าไปสู่สรวงสวรรค์

คุณป้าครับ หลับให้สบายนะครับ
รักและอาลัย
จาก
หลานบอส

อาลัยรัก ... จากผองเพื่อน

เสียดายคนที่เก่งกล้าสามารถ มัจจุราชพรากชีวิตคิดแล้วเศร้า
เสียดายคนมีน้ำใจไม่ดูเบา ร่วมเข้าช่วยงานรู้สู้ยิบตา
เสียดายกิริยาวาจาล้วนน่าฟัง ยินทุกครั้งคิดถึงจึงเรียกหา
เสียดายผู้ใจบุญหนุนนำพา ค้นพบค่าคนดีที่พบเจอ
แสนเสียดายความคิดความสร้างสรรค์ ไม่มีวันหวนกลับมาเสนอ
ถ้ายังอยู่สู่ร่วมเชิดชูเธอ คงต้องเก้ออย่างนี้อีกกี่นาน
เสียดายคนดีดีไม่อยู่สู้ เสียดายผู้ทำดีที่สืบสาน
เสียดายผู้มีน้ำใจอันงดงาม เฝ้าไต่ถามทุกข์สุขทุกครั้งไป
ต่อแต่นี้คงมีแต่คิดถึง หวนคะนึงถึงน้องที่แจ่มใส
ต่อแต่นี้จำพรากครอบครัวไกล ขอบุญใหญ่ช่วยส่งน้องไปดี
ขอพรเทพเทพาประกาศิต เนรมิตพรเลิศประเสริฐศรี
สุขสำราญแดนทิพย์วิมานมี เปรมปรีดาในทิพย์วิมานทอง

รักเสมอ

อาจารย์ชุติมา ปัชโชติพงษ์
อาจารย์เบญจวรรณ บุญพยุง
คุณสิริพร แซ่เชง

วันสุดท้ายของปี 31 ธ.ค.51 เวลาประมาณหนึ่งทุ่ม ได้ทราบข่าวที่น่าตกใจจากน้องต๊ะว่า คุณแม่ป่วยหนักมาก อยู่ ICU รพ.กรุงธน. ตั้งใจว่ากลับจากต่างจังหวัดจะไปเยี่ยมคุณตุ๊กทันที แต่พอรุ่งเช้าก็ทราบข่าวจากพี่แดงว่าคุณตุ๊กไปสบายแล้ว ในวันสุดท้ายของปีนั่นเอง ตกใจและเสียใจอย่างบอกไม่ถูกจริงๆ

เราทั้ง 3 ครอบครัว รักกันและสนิทกันมานานมากๆ เนื่องจากลูกทั้ง 3 คน เป็นเพื่อนร่วมชั้นเรียนกันมาตั้งแต่ประถม ที่สาธิตสวนสุนันทา เรียนพิเศษด้วยกันทุกวันหยุด มีกิจกรรมท่องเที่ยวด้วยกันมาตลอดทุกปี จนลูกเรียนมหาวิทยาลัยเริ่มห่างกันไปบ้าง แต่ก็ยังได้พบลูกต๊ะแทบทุกปี ไม่นึกเลยว่าคุณตุ๊กจะเก็บความทุกข์เรื่องโรคภัยไข้เจ็บไว้กับตัว โดยไม่ปรึกษาเพื่อนสนิทที่เป็นเพื่อนร่วมโรค เสียใจที่ไม่มีโอกาสช่วยคุณตุ๊กในเรื่องนี้ ทั้งๆที่คุณตุ๊กช่วยเหลือดูแลเป็นเพื่อนคุณแม่มาโดยตลอด ในขณะที่คุณตุ๊กห่างคุณแม่ไปก็ทำใจว่าคุณตุ๊กมีงานช่วยเหลือ ร.ร.ราชินีบนและงานเป็นผู้พิพากษาสมทบ ทำให้ยุ่งมากจึงไม่มีโอกาสมาพบกัน และไม่ได้โทรคุยกันเลย ในช่วง 2-3 ปี หลังครั้งล่าสุดที่เห็นคุณตุ๊กก็ยังดูแข็งแรงไม่มีวี่แววความเจ็บป่วย นึกไม่ถึงว่าจะมีวันนี้

ด้วยความดีที่คุณตุ๊กได้ทำมา พวกเราทั้งหมดที่รักคุณตุ๊ก ขอให้คุณตุ๊กไปสู่สุคติ ในสรวงสวรรค์ อย่าได้มีห่วงใดๆ พวกเราทั้ง 3 ครอบครัว จะดูแลกันและกันตลอดไป

ด้วยรักจากใจ

คุณแม่เพ็ญจันทร์ สง่า ตุ๋ม ต้นต้อม

พี่แดง พราวด์

อาจารย์เพ็ญจันทร์	ทิพย์มงคล
ทพ.สง่า	ลาวัณย์ทักษิณ
พอ.หญิงภัสสรา	ลาวัณย์ทักษิณ
นายนภัส	ลาวัณย์ทักษิณ
นส.พัณณิตา	ลาวัณย์ทักษิณ
นางธนิดา	จารุสกุล
นส.ปุญดาริกา	จารุสกุล

ไม่มีงานเลี้ยงใดไม่เลิกรา ไม่มีใครอยู่ค้ำฟ้า
เมื่อมีชีวิตอยู่ได้ปฏิบัติหน้าที่ดีที่สุดแล้วหรือยัง

คุณนวลพรรณ สุ่นสวัสดิ์ เป็นน้องที่ดีมีจิตใจเป็นบุญกุศลอยู่ตลอดเวลา วันหนึ่งๆคิดว่าจะไปทำบุญทำกุศลกันที่ไหนดี ได้รู้จักคุณนวลพรรณ เมื่อครั้งไปอบรม การประชาสัมพันธ์ด้วยกันเมื่อ 30 ปีก่อน แล้วคุณนวลพรรณมีครอบครัวไป ก็ขาดการติดต่อกัน มาพบกันอีกครั้งหนึ่งที่ร.ร.สวนกุหลาบวิทยาลัย ขับรถพาลูกชายมาส่งเรียนที่สวนกุหลาบ และตั้งแต่นั้นมาคุณนวลพรรรณก็แสดงความประสงค์จะให้ทุนการศึกษานักเรียนที่ขาดแคลนเรื่อยมาจนปัจจุบัน

คุณณรงค์ฤทธิ์ (สามี) ก็มอบทุนนักเรียนสวนกุหลาบทุกปี นักเรียนเรียนจบไปแล้วก็ยังอุปการะต่อคือ นายชาโล สานศิลปิน สอบได้ที่ 1 โปรแกรมวิทยาศาสตร์ของสวนกุหลาบวิทยาลัย มีรายได้น้อย คุณนวลพรรณ ครอบครัว และเพื่อน ก็ยังช่วยกันส่งเรียนต่อแพทย์ศาสตร์จุฬาฯ ปี 2 แล้ว ดิฉันเห็นการช่วยเหลือสังคมของคุณพรรณ ที่ร.ร.ราชินี ลูกจบจากราชินีบนยังไปช่วย ร.ร.อยู่อีก แสดงถึงความจริงใจที่ทุ่มเทให้สังคมจริงจัง จึงเสนอให้ไปช่วยทำงานที่ศาลคดีเด็กและเยาวชน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา น้องก็ตั้งใจจริงจังกับการช่วยสังคมเยาวชนที่ศาลคดีเด็กมาก ดิฉันได้ไปช่วยในทางงานชุมชนสัมพันธ์ของโรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัยไปสอนอาชีพอิสระกับเยาวชนได้ประสบผลสำเร็จดีมาก

เด็กๆ สนใจและทำได้ คุณนวลพรรณบอกว่า ดีใจที่ได้ทำ ได้ช่วยเหลือสังคม นับว่าเป็นแบบอย่างที่ดี ของผู้ที่มีจิตสาธารณะ คิดทำแต่ประโยชน์ให้สังคมอยู่ตลอดเวลา ลูกชายจบแพทย์ เป็นแพทย์ที่ใจดีสง่างาม ลูกสาวยังเรียนอยู่ชั้นมัธยมที่ร.ร.สตรีวิทยา

สังคมปัจจุบัน ถ้ามีคนอย่างคุณนวลพรรณ สุนสวัสดิ์มากๆ ก็คงจะดีกว่านี้มาก จะเป็นสังคมที่เกื้อกูลกัน ขออำนาจบุญกุศล ที่ดิฉันได้ร่วมกันทำกับคุณนวลพรรณ จงส่งผลให้คุณนวลพรรณ ไปอยู่ทิพย์วิมานทองเถิดนะ

พี่ชุติมา-เพ็ญจวรรณ-ศิริพร

กว่า 13 ปีที่ได้รู้จัก คุณนวลพรรณ ในฐานะครู ของลูกที่รัก ทั้งสองคนของคุณนวลพรรณซึ่งการได้พบ ได้พูดคุยกับ คุณนวลพรรณจะรู้สึกสบายใจ คุณนวลพรรณเป็นผู้ที่รักลูกมาก ได้วางแผนอนาคตของลูกอย่างมีขั้นตอน และลูกๆของ คุณนวลพรรณก็เป็นลูกที่ดี มีอนาคต ซึ่งเป็นที่สุดของชีวิต ในความเป็นแม่ ต่อไปขอให้คุณนวลพรรณหลับให้สบาย อย่าห่วงสิ่งใดทั้งสิ้นด้วยความอาลัยอย่างยิ่ง

สุกัญญา โอชาพันธุ์

อานิสงส์ของการสวดมนต์

1. **ไล่ความขี้เกียจ** ขณะสวดมนต์ อารมณ์เบื่อ เชื่องซึม ง่วงนอน เกียจคร้านจะหมดไป เกิดความแช่มชื่น กระฉับกระเฉงขึ้น
2. **ตัดความเห็นแก่ตัว** เพราะขณะนั้นอารมณ์ของเรา ไม่หน่วงอยู่ที่การสวด ไม่ได้คิดถึงตัวเอง ความโลภ โกรธ หลง จึงมิได้กล้ำกลายเข้าสู่วาระจิต
3. **ได้ปัญญา** การสวดมนต์โดยรู้คำแปล รู้ความหมาย ย่อมทำให้ผู้สวดได้ปัญญา แทนที่จะสวดแจ้วแจ้ว เหมือนนกแก้วนกขุนทอง โดยไม่รู้อะไรเลยเป็นเหตุให้ถูกข้อนว่า ทำอะไรโง่ๆ
4. **จิตเป็นสมาธิ** เพราะขณะนั้นผู้สวดต้องสำรวมใจแน่วแน่ มิฉะนั้นจะสวดผิดได้หน้าลืมหลัง เมื่อจิตเป็นสมาธิ ความสงบเยือกเย็นในจิตจะเกิดขึ้น
5. **ได้เฝ้าพระพุทธเจ้า** เพราะขณะนั้น ผู้สวดมีกาย วาจาปกติ มีศีล มีใจแน่วแน่ มีสมาธิ มีความรู้ระลึกถึงคุณความดีของพระพุทธเจ้า มีปัญญาเท่ากับเฝ้าพระองค์ด้วยการปฏิบัติบูชา ครบไตรสิกขาอย่างแท้จริง

(จากบางตอนในคู่มือครูสอนศีลธรรมทุกระดับชั้น ของอาจารย์อสมทรง ปุญญฤทธิ์)

คำอาราธนาศีล ๕

มะยัง ภันเต (วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ) ติสะระเณนะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ,

ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต (วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ)) ติสะระเณนะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ,

ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต (วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ)) ติสะระเณนะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ,

คำแปล

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ, ข้าพเจ้าทั้งหลาย, ขอศีล ๕ พร้อมทั้งไตรสรณคมน์เพื่อจะรักษา (ต่างๆ กัน หรือแยกรักษาแต่ละข้อ) แม้ครั้งที่ ๒...แม้ครั้งที่ ๓....

หมายเหตุ ถ้าคนเดียวพึงเปลี่ยนคำว่า “มะยัง” เป็น “อะหัง” “ยาจามะ” เป็น “ยาจามิ” ถ้าศีล ๘ ให้เปลี่ยน “ปัญจะ” เป็น “อัฏฐะ”

อานิสงส์ของการรักษาศีล ๕

1. ผู้ที่รักษาศีลข้อ ๑ ด้วยการไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ด้วยเศษของบุญที่รักษาศีลข้อนี้ เมื่อน้อมนำมาเกิดเป็นมนุษย์ ก็จะทำให้มีพลานามัยแข็งแรง ปราศจากโรคภัย ไม่ขี้โรค อายุยืนยาว ไม่มีศัตรูหรืออุบัติเหตุต่างๆ มาเบียดเบียนให้ต้องบาดเจ็บ หรือสิ้นอายุเสียก่อนวัยอันสมควร

2. ผู้ที่รักษาศีลข้อ ๒ ด้วยการไม่ถือเอาทรัพย์ของผู้อื่นที่เจ้าของมิได้เต็มใจให้ ด้วยเศษของบุญที่นำมาเกิดเป็นมนุษย์ ย่อมทำให้ได้เกิดในตระกูลที่ร่ำรวย การทำมาหาเลี้ยงชีพในภายหน้า มักจะประสบช่องทางที่ดี ทำมาค้าขึ้น และมั่งมีทรัพย์ ทรัพย์สมบัติไม่วิบัติหายนะไปด้วยภัยต่างๆ เช่น อัคคีภัย วาตภัย โจรภัย ฯลฯ

3. ผู้ที่รักษาศีลข้อ ๓ ด้วยการไม่ล่วงประเวณีในคู่ครอง หรือคนในปกครองของผู้อื่น ด้วยเศษของบุญที่รักษาศีลข้อนี้ เมื่อมาเกิดเป็นมนุษย์ ก็จะประสบโชคดีในความรัก มักได้พบรักแท้ที่จริงจังและจริงใจ ไม่ต้องอกหัก อกโรย และอกเดาะ ครั้นเมื่อมีบุตรธิดาก็ว่านอนสอนง่ายไม่ดื้อด้าน ไม่ถูกผู้อื่นหลอกลวงฉุดคร่าอนาจารไปทำให้เสียหาย บุตรธิดา ย่อมเป็นอภิชาติบุตร ซึ่งจะนำเกียรติยศชื่อเสียงมาสู่วงศ์ตระกูล

4. ผู้ที่รักษาศีลข้อ ๔ ด้วยการไม่กล่าวมุสา ด้วยเศษของบุญที่รักษาศีลข้อนี้ เมื่อมาเกิดเป็นมนุษย์ จะทำให้เป็นผู้ที่มีสุ้มเสียง

ไพเราะ พูดจามีน้ำมีนวลชวนฟัง มีเหตุมีผล ชนิดที่เป็น "พุทธวาจา" มีโวหารปฏิภาณไหวพริบในการเจรจา จะเจรจาความสิ่งใดก็มีผู้เชื่อฟัง และเชื่อถือสามารถว่ากล่าวสั่งสอนบุตรธิดาและศิษย์ให้อยู่ในโอวาทได้ดี

5. ผู้ที่รักษาศีลข้อ ๕ ด้วยการไม่ดื่มสุราเมรัย เครื่องหมักดองของมึนเมา ด้วยเศษของบุญที่รักษาศีลข้อนี้ เมื่อมาเกิดเป็นมนุษย์ ย่อมทำให้เป็นผู้ที่มีสมอง ประสาท ปัญญา ความคิดแจ่มใส จะศึกษาเล่าเรียนสิ่งใดก็แตกฉานและทรงจำง่าย ไม่หลงลืมฟั่นเฟือนเลอะเลือน ไม่เสียสติ วิกลจริต ไม่เป็นโรคสมอง โรคประสาท ไม่ปัญญาทราม ปัญญาอ่อน หรือปัญญานิ่ม

อานิสงส์ของศีล ๕ มีดังกล่าวข้างต้น สำหรับศีล ๘ ศีล ๑๐ และศีล ๒๒๗ ก็ย่อมมีอานิสงส์เพิ่มพูนมากยิ่งๆ ขึ้น ตามลำดับและประเภทของศีลที่รักษา

แต่ศีลนั้น แม้จะมีอานิสงส์เพียงไร ก็ยังเป็นแต่เพียงการบำเพ็ญบุญบารมีในชั้นกลางๆ ในพระพุทธศาสนาเท่านั้น เพราะเป็นแต่เพียงระเบียบหรือกติกาที่จะรักษากายและวาจาเท่านั้น ส่วนทางจิตใจนั้นศีลยังไม่สามารถที่จะควบคุม หรือทำให้สะอาดบริสุทธิ์ได้ ฉะนั้นการรักษาศีลจึงยังได้บุญน้อยกว่าการภาวนา

(จากหนังสือวิธีสร้างบุญบารมี พระนิพนธ์ในสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกล มหาสังฆปริณายก องค์ที่ ๑๙ วัดบวรนิเวศวิหาร)

ทำนุบำรุงพุทธศาสนา . . . ดูแลบุพการี











คำถวายสังฆทานสามัญ

อิมานิ มะยัง ภันเต, ภัตตานิ, สะปะริวารานิ, ภิกขุสังฆัสสะ, โอโณชะยามะ, สาธุ โน ภันเต, ภิกขุสังโฆ, อิมานิ ภัตตานิ, สะปะริวารานิ, ปะฏิคคัณหาตุ อัมหากัง, ฑีฆะรัตตัง, หิตายะ,สุขายะ.

คำแปล

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ, ข้าพเจ้าทั้งหลาย, ขอน้อมถวาย, ภัตตาหาร, กับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้, แต่พระภิกษุสงฆ์ ขอพระภิกษุสงฆ์จงรับ, ภัตตาหาร, กับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้, ของข้าพเจ้าทั้งหลาย, เพื่อประโยชน์และความสุข, แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย, สิ้นกาลนานเทอญ.

คำถวายสังฆทานอุทิศให้ผู้ตาย

อิมานิ มะยัง ภันเต มะตะกะภัตตานิ, สะปะริวารานิ, ภิกขุสังฆัสสะ, โอโณชะยามะ, สาธุ โน ภันเต, ภิกขุสังโฆ, อิมานิ มะตะกะภัตตานิ, สะปะริวารานิ, ปะฏิคคัณหาตุ อัมหากัญเจวะ, มาตาปิตุอาทีนัญจะ ญาตะกานัง ฑีฆะรัตตัง, หิตายะ, สุขายะ.

คำแปล

ข้าแด่พระสงฆ์ผู้เจริญ, ข้าพเจ้าทั้งหลาย, ขอน้อมถวาย, ซึ่งมะตะกะภัตตาหาร, กับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้, แด่พระภิกษุสงฆ์, ขอพระภิกษุสงฆ์จงรับ, มะตะกะภัตตาหาร, กับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้ ของข้าพเจ้าทั้งหลาย, เพื่อประโยชน์และความสุข, แก่ข้าพเจ้าทั้งหลายด้วย, แก่ญาติของข้าพเจ้าทั้งหลาย, มีมารดาบิดาเป็นต้น, ผู้ที่ละโลกนี้ไปแล้วด้วยสิ้นกาลนานเทอญ.

บทแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์

สัพเพ สัตตา

สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์, เกิด แก่ เจ็บ ตาย, ด้วยกันหมดทั้งสิ้น,

อะเวรา โหนตุ

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด, อย่าได้มีเวรซึ่งกันและกันเลย,

อัพยาปัชฌา โหนตุ

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด, อย่าได้พยาบาท เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย,

อะนีฆา โหนตุ

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด, อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย,

สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ

จงมีความสุขกายสุขใจ, รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัย, ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้นเทอญ.

บทแผ่ส่วนกุศล

อิทัง เม มหาราชา ภูมิพลัสสะ สราชินียา โหตุ สุขิตา โหนตุ มหาราชา สราชินี ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลมหาราช และสมเด็จพระนางเจ้าฯพระบรมราชินีนาถ ขอให้พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลมหาราชและสมเด็จพระนางเจ้าฯพระบรมราชินีนาถจงมีความสุข

อิทัง เม มาตาปิตูนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ มาตาปิตะโร ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่มารดาบิดาของข้าพเจ้า ขอให้มารดาบิดาของข้าพเจ้ามีความสุข

อิทัง เม ญาตินัง โหตุ สุขิตา โหนตุ ญาตะโย ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า ขอให้ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้ามีความสุข

อิทัง เม คุรูปัชฌายาจริยานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ คุรูปัชฌายาจริยา ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่ครูอุปัชฌาย์ อาจารย์ของข้าพเจ้า ขอให้ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ของข้าพเจ้ามีความสุข

อิทัง สัพพะเทวะตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพเทวา ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่เทวดาทั้งหลายทั้งปวง ขอให้เทวดาทั้งหลายทั้งปวงมีความสุข

อิทัง สัพพะเปตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพเปตา ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่เปรตทั้งหลายทั้งปวง ขอให้เปรตทั้งหลายทั้งปวงมีความสุข

อิทัง สัพพะเวรีนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพเวรี ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายทั้งปวง ขอให้เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายทั้งปวงมีความสุข

อิทัง สัพพะสัตตานังโหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ สัตตา ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ขอให้สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงมีความสุขทั่วหน้ากันเทอญ

พระในบ้าน

คงเคยได้ยินคำพูดที่คุ้นหูว่า ไปทำบุญกัน ไปไหว้พระ 9 วัด เพื่อเป็นสิริมงคลเป็นการสร้างสมผลบุญกุศล เมื่อถึงเทศกาลสำคัญต่างๆ ก็ถือเป็นสิ่งดี เป็นสิ่งที่ควรปฏิบัติ เพราะเป็นการประพฤติในสิ่งที่เป็นกุศลกรรม แต่อยากติงให้คิดสักนิดหนึ่งว่า ขออย่าได้ลืมไหว้พระที่บ้าน พระที่เป็นมนุษย์มิใช่พระพุทธรูป มีเลือดเนื้อมีชีวิตจิตใจ มีลมหายใจ ที่อยู่ใกล้ชิดตัวท่าน ขอท่านอย่ามองข้ามก็คือ พระที่เป็นบิดา-มารดา ของท่านนั่นเอง อย่าให้เกิดกรณีที่ว่ากับคนอื่น ใจกว้าง แต่คับแคบกับพ่อ-แม่ ละเลยไม่เอาใจใส่ ซึ่งคำว่าเอาใจใส่นั้นมิได้หมายเพียงแต่อาหารการกิน แต่ยังหมายถึงต้องดูแลจิตใจด้วย ท่านยังคงต้องการคุยกับเรา จริงอยู่ซึ่งการคุยของท่านนั้นอาจช้า ไม่สนุก ซ้ำซาก น่าเบื่อ แต่คงต้องอดทน เพราะการพูดคุยจะช่วยให้ท่านคลายเหงา อบอุ่น และช่วยให้ท่านได้มีสังคมเพราะได้คุยกับลูก,หลาน,คนรู้จัก บางคนอาจพูดกับคนอื่นดีแสนดีไพเราะอ่อนหวาน แต่พูดกับพ่อ-แม่ไม่เพราะพูดอย่างเสียไม่ได้ซึ่งท่านก็สามารถรับรู้ได้ถึงท่าทีที่ลูกปฏิบัติต่อท่าน จึงควรเลี้ยงดูท่านให้เป็นสุข สุขทั้งกายและใจ ถ้าอยู่ไกลก็หมั่นมาเยี่ยมเยือน ไถ่ถามทุกข์สุข พูดคุยชวนให้ท่านเบิกบาน ยามเจ็บไข้ได้ป่วยก็มาดูแลรักษาท่าน ทำให้ท่านสบายใจ อย่ารังเกียจคนแก่ เพราะวันหนึ่งท่านก็ต้องแก่เฒ่าเช่นกัน สุดท้ายใคร่ขอฝากบทกลอน ซึ่งแต่งโดย อ.สุนทรเกตุ (จากหนังสืออยู่อย่างมีความสุข หน้า 109)

พ่อแม่ก็แก่เฒ่า จำจากเจ้าอยู่ไม่นาน
จะพบจะพ้องพาน เพียงเสี้ยววารของคืนวัน
ใจจริงไม่อยากจาก เพราะยังอยากเห็นลูกหลาน
แต่ชีพมิทนทาน ย่อมร้าวรานสลายไป
ขอเถิดถ้าสงสาร อย่ากล่าวขานให้ช้ำใจ
คนแก่ชะแรวัย คิดเผลอไผลเป็นแน่นอน
ไม่รักก็ไม่ว่า เพียงเมตตาช่วยอาทร
ให้กินและให้นอน คลายทุกข์ผ่อนพอสุขใจ
เมื่อยามเจ้าโกรธขึ้ง ให้นึกถึงเมื่อเยาว์วัย
ร้องไห้ยามป่วยไข้ ได้ใครเล่าเฝ้าปลอบโยน
เฝ้าเลี้ยงจนโตใหญ่ แม้เหนื่อยกายก็ยอมทน
หวังเพียงจะได้ผล เติบโตจนสง่างาม
ขอโทษถ้าทำผิด ขอให้คิดทุกทุกยาม
ใจแท้มีแต่ความ หวังติดตามช่วยอวยชัย
ต้นไม้ที่ใกล้ฝั่ง มีหรือหวังอยู่นานได้
วันหนึ่งคงล้มไป ทิ้งฝั่งไว้ให้วังเวง

ปัจฉิมโอวาทของพระพุทธเจ้า

"สังขารทั้งหลาย มีความเสื่อมสลายไปเป็นธรรมดา ท่านทั้งหลายจงยังประโยชน์ตน และประโยชน์ผู้อื่น ให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเถิด"

เมื่ออ่านทบทวนไป-มาหลายๆเที่ยว พอที่จะสรุปได้ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนเป็นอนิจจัง ด้วยเหตุฉะนี้ จึงมิควรที่จะประมาท

คนเราไม่ควรประมาทในเรื่องอะไรบ้าง? เป็นสิ่งที่ควรทำความเข้าใจ เพื่อใช้เตือนตนและบุคคลซึ่งเรารัก และหวังดี

คนเราไม่ควรประมาทใน ๔ เรื่อง

1. อย่าประมาทในวัย เพราะเรามีความแก่เป็นธรรมดา

2.อย่าประมาณในความไม่มีโรค เพราะโรคภัยไข้เจ็บย่อมเบียดเบียนเราได้ตลอดเวลา (ร่างกายเป็นรังของโรค)

3. อย่าประมาทในชีวิต เรามีความตายเป็นธรรมดา เราอาจตายได้ทุกเมื่อ ไม่เลือกเด็ก ผู้ใหญ่ คนแก่ ลูกอาจตายก่อน พ่อ-แม่

4. อย่าประมาทในทรัพย์สินว่ามีมากมายใช้ไม่หมด ทรัพย์สินนั้นมันอาจไม่อยู่กับเราตลอดไป

เราอาจต้องพลัดพราก จากของอันเป็นที่รักเหล่านี้ได้เป็นธรรมดา ด้วยเหตุที่เรามีกรรมเป็นของตน (กรรมคือการกระทำ) เราทำกรรมอันใดไว้ไม่ว่าดีหรือชั่วก็ตาม เราจะต้องเป็นผู้รับผลของกรรมนั้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ จึงใคร่ขอลงท้ายด้วยพุทธพจน์ของพระพุทธเจ้า ๔ ประโยค คือ

- ความประมาทเป็นทางแห่งความตาย
- ความไม่ประมาทเป็นทางไม่ตาย
- ความไม่ประมาทไม่มีวันตาย
- ความประมาทแม้มีชีวิตอยู่ก็เหมือนคนที่ตายแล้ว

ถ้าตระหนักในคำสอนนี้แล้ว เรา-ท่าน ก็จะเป็นผู้ที่มีสติรอบคอบไม่ประมาท แล้วก็จะสามารถมีความสุขและชนะทุกข์ได้

• พึงรีบเร่งกระทำความดี และป้องกันจิตจากความชั่ว เพราะเมื่อกระทำดีช้าไป ใจจะกลับยินดี ในความชั่วอย่างไม่รู้ตัว

• ไม่ใช่เพราะพูดคล่อง ไม่ใช่เพราะมีผิวพรรณสวย ไม่ใช่เพราะร่ำรวย ถ้าหากจิตยังมีความริษยา เจ้าเล่ห์ คดโกง คงจะเป็นคนดีไปไม่ได้

• จงประพฤติสุจริตธรรม อย่าประพฤติทุจริต ผู้ประพฤติธรรมย่อมอยู่เป็นสุข ทั้งโลกนี้และโลกหน้า

• สิ่งที่ทุกคนควรมีคือสติปัญญา
สิ่งที่ควรแสวงหาคือกัลยาณมิตร
สิ่งที่ควรนิยมคือความซื่อสัตย์
สิ่งที่ควรเทิดทูนคือความดี
สิ่งที่ควรจดจำคือผู้มีพระคุณ

• ในโลกนี้ไม่มีอะไรจะเลวร้ายยิ่งไปกว่าการกระทำสิ่งผิด โดยที่ผู้กระทำไม่รู้สึกไม่สำนึกสักนิดเดียวว่าสิ่งที่ตนทำนั้นผิด

• คนต้องมีราก คนที่ปฏิเสธรากเหง้ากำพืดของตนจะเป็นคนที่ไม่น่ายกย่องสรรเสริญ

• การอ่อนน้อมถ่อมตน เป็นศิริมงคลแก่ผู้ปฏิบัติ

• อย่าอธิษฐานขอสิ่งศักดิ์สิทธิ์ให้ช่วยสิ่งนั้น สิ่งนี้ แต่จงลงมือทำและอย่าละความพยายาม เพื่อให้ถึงเป้าหมาย อย่าลืมว่า จงช่วยตัวเองก่อน แล้วสิ่งศักดิ์สิทธิ์จะช่วยท่าน

• ความกลัวเป็นอุปสรรคต่อความสำเร็จ คนที่ประสบความสำเร็จในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นใครก็ตาม เขาไม่กลัวว่าจะทำไม่ได้

• ถ้าเราสามารถเอาชนะใจตัวเองได้ เราก็จะสามารถเอาชนะทุกสิ่งทุกอย่างได้ไม่ยาก เทคนิคในการเอาชนะใจตนเองคือ การข่มใจ ฝืนใจ หักห้ามใจ ตั้งใจมั่น และฝึกใจให้อดทนอย่างแน่วแน่

• หินผาที่ขวางอยู่เบื้องหน้า เป็นสิ่งกีดขวางสำหรับคนอ่อนแอ แต่เป็นบันไดของความเข้มแข็ง (สุภาษิตจีน)

• อย่าลำเอียงเพราะชอบ อย่าลำเอียงเพราะชัง อย่าลำเอียงเพราะขลาดกลัว อย่าลำเอียงเพราะเขลา

• หากหยุดเสียกลางคัน ขุนเขาก็กลายเป็นเนินดิน หากมานะบากบั่น ดินปุ้งกี๋หนึ่ง ก็กลายเป็นที่ราบอันกว้างใหญ่ (ขงจื๊อ)

วิธีรับมือกับ มะเร็งเต้านม

1. ให้เวลาตรวจตราเต้านมอย่างสม่ำเสมอ โดยเบื้องตนอาจสำรวจด้วยตนเอง ด้วยการใช้นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง (3นิ้ว) กดเบาๆ ไล่ตามแนวตั้ง ตามแนววงกลม และพุ่งกระจายจากหัวนมออกสู่ด้านนอก ทั้ง 3 นิ้วให้ขยับไปพร้อมๆ กัน หากตรวจเต้านมขวาให้วางแขนขวาหนุนศรีษะ และใช้นิ้วทั้ง 3 ของมือซ้ายสำรวจ

2. สิ่งที่ควรตั้งข้อสังเกต ก้อนเนื้อร้ายจะมีลักษณะเป็นก้อนเดี่ยวแข็งคล้ายเม็ดกรวดเกาะกันเป็นก้อนขอบไม่เรียบ

3. ถ้าพบก้อนผิดปกติดังกล่าวในข้อ 2 อย่าตกใจ ให้ไปพบแพทย์ เพราะก้อนที่พบอาจไม่ใช่มะเร็งเสมอไป อาจเป็นก้อน เนื้องอก หรือถุงน้ำธรรมดา

4. เริ่มสังเกตตัวเองให้มากขึ้น มีน้ำไหลออกมาจากหัวนมหรือไม่ เต้านมบวมไหม มีรอยแดง หรือมีรอยบุ๋มไหม หัวนมเจ็บแดง เป็นรอยแตก หรือบุ๋มเข้าไปข้างในหรือไม่

5. ควรไปตรวจที่โรงพยาบาลด้วยเครื่องแมมโมแกรม เพื่อช่วยในการวินิจฉัย ว่าสิ่งผิดปกตินั้น เป็นหินปูน เป็นซีสต์ หรือถุงน้ำก้อนเนื้องอก หรือมะเร็งเต้านม นอกจากนี้ควรตรวจด้วยเครื่องอัลตราซาวด์ด้วย

6. เอาใจใส่พิถีพิถันเลือกอาหารที่จะใช้รับประทาน อาหารไขมันต่ำ จะลดความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งเต้านม นอกจากนี้ยังควรรับประทานปลา อาหารที่มีเส้นใยสูง ผัก ผลไม้ การรับประทานปลา

จะช่วยให้ภูมิคุ้มกันดีขึ้น อาหารที่มีเส้นใยสูงควรบริโภคเป็นอย่างยิ่ง เช่น กะหล่ำปลี แครอท ผักบุ้ง และผลไม้

- งดอาหารที่มีไขมันมาก เนื้อแดงควรรับประทานสัปดาห์ละ 1 ครั้ง
- รับประทานผลไม้ให้หลากหลายชนิดทุกวัน รับประทานแอปเปิลโดยไม่ปอกเปลือก สับปะรดก็ดี
- ถ้าพบความผิดปกติของเต้านม ควรงดดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน
- การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์จะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านม

7. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอตามสภาพร่างกายและอายุ ไม่ควรต่ำกว่า 4 ช.ม/สัปดาห์ หรืออย่างน้อย4วัน/สัปดาห์ เช่น ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ วิ่งบนลู่ แบดมินตัน พยายามหาเพื่อนที่ชอบออกกำลังกายมาทำกิจกรรมร่วมกัน

8. ดูแลจิตใจ ขจัดความเครียด ความกังวล มองหากลุ่มเพื่อน ระบายความรู้สึกสู่กันฟัง

9. ระมัดระวังเรื่อง สารเคมีการปนเปื้อนในอาหาร จากยาฆ่าแมลง จากพืชผัก เนื้อสัตว์ที่เราบริโภค การล้างผักให้ใช้ด่างทับทิม เกลือแกงหรือ น้ำยาล้างผัก

- รับประทานเนื้อสัตว์ไม่เกินสัปดาห์ละ 1 ครั้ง
- ผักผลไม้ที่ใช้บริโภค ควรเป็นชนิดที่ปลูกโดยไม่ใช้สารเคมี (ปลอดสารพิษ)

• ใช้เครื่องกรองน้ำ เพื่อกรองสารเคมีคลอรีนที่มากับน้ำ

• ใช้โฟม ใช้ขวดพลาสติก ถุงพลาสติกให้น้อยที่สุด

10. ถ้ามีปัจจัยเสี่ยงยิ่งต้องระวัง

• อายุ 50 ปีขึ้นไปต้องระวัง หมั่นสำรวจตรวจสุขภาพเต้านม

• ต้องระวัง กับมารดา บุตรสาว พี่สาว น้องสาว มารดาเดียวกัน ว่ามีใครเป็นบ้าง

• ถ้ามีประจำเดือนครั้งแรกตั้งแต่อายุยังน้อยและถึงวัยหมดประจำเดือนเมื่ออายุมาก มีความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งเต้านมสูงกว่า

• การอยู่ใกล้ชิดกับผู้ที่สูบบุรี่ ก็มีความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งเต้านมได้สูง

• อ้วน ขาดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

และถ้าระมัดระวังเอาใจใส่อย่างนี้แล้วยังเป็นก็อย่าหมดกำลังใจ ให้ไปพบคุณหมออย่างสม่ำเสมอ ปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด รักษาตัวไปตามขั้นตอน ท่านไม่ใช่คนเดียวในโลกนี้ที่เป็น คนที่เดินสวนกันอาจเป็นก็ได้ ครอบครัว ญาติพี่น้อง ต้องช่วยให้กำลังใจ แต่ก่อนที่จะถึงจุดนี้ขอให้คุณผู้หญิงทุกคนหมั่นดูแลสุขภาพตนเอง ตรวจร่างกายตนเองอย่างสม่ำเสมอ รู้จักผ่อนคลายควบคุมความเครียด แสวงหาข้อมูลข่าวสาร เพื่อเสริมสร้างกำลังกายและกำลังใจ และท่านก็พร้อมที่จะรับมือกับโรคร้ายนี้

ภาวะไขมันในเลือดสูง

ภาวะไขมันในเลือดสูง เป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคต่างๆ โดยเฉพาะหลอดเลือดแข็งตัว ซึ่งนำไปสู่โรคหัวใจขาดเลือด

ชนิดของไขมันในเลือดสูง ที่สำคัญ และควรใส่ใจมี 4 ชนิด

1.โคเลสเตอรอล (cholesterol) เป็นไขมันที่ร่างกายสามารถสังเคราะห์ได้เอง และได้รับจากสารอาหารที่รับประทานร่างกายทดแทนไม่ได้ แต่ถ้ามีมากเกินไป ก็จะเป็นโทษต่อร่างกาย เป็นตัวการสำคัญ ที่ทำให้เกิดเส้นเลือดแข็งตัวและหลอดเลือดอุดตัน ระดับปกติในเลือดไม่ควรเกิน 200 มิลลิกรัม ต่อ เดซิลิตร

2. ไตรกรีเซอไรด์ (Triglyceride) มีความสำคัญทางด้านโภชนาการหลายประการ ช่วยในการดูดซึมวิตามิน เอ ดี อี เค แต่ถ้ามีไขมันชนิดนี้สูงเกินไป ถ้ามีเกิน 150 มิลลิกรัม ต่อเดซิลิตร ใครก็ตามถ้ามีโคเลสเตอรอลสูงอยู่แล้ว และตัวนี้ก็สูงด้วย อาจทำให้หลอดเลือดเลี้ยงหัวใจตีบมากขึ้น

3. เอช ดี แอล (High Density lipprotein –HDL) มีหน้าที่นำโคเลสเตอรอลจากกระแสเลือด ไม่ทำลายที่ตับ HDL จะสูงได้จะต้องออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ช่วยป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดแข็งตัว จัดเป็นไขมันชนิดดี ในผู้ชายควรมีมากกว่า 35 มิลลิกรัม ผู้หญิงมากกว่า 45 มิลลิกรัมต่อ เดซิลิตร

4. แอล ดี แอล (LDL-LOW density lipprotein) ไขมันชนิดนี้จะไปเกาะผนังหลอดเลือดให้หนาขึ้น ความยืดหยุ่น

น้อยลง หลอดเลือดจะแคบ ตีบ ระดับปกติในเลือดไม่ควรเกิน 130 มิลลิกรัม

สาเหตุของภาวะไขมันในเลือดสูง

- พันธุกรรม
- การรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง โดยเฉพาะไขมันจากสัตว์
- โรคของต่อมไร้ท่อบางชนิด
- โรคตับ โรคไตบางชนิด
- ยาบางชนิดเช่น ยาคุมกำเนิด สเตียรอยด์
- การตั้งครรภ์
- การดื่มแอลกอฮอล์
- ไม่ออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอ

การประพฤติปฏิบัติตัวเมื่อไขมันในเลือดสูง

1. ควบคุมอาหาร ไม่รับประทานไขมันสัตว์ เครื่องในสัตว์ หอยนางรม ไข่แดง อาหารทะเล เช่น ปลาหมึก กุ้ง ของทอด อาหารประเภท นม เนย ขนมเบเกอรี่ต่างๆ
2. ควบคุมน้ำหนัก
3. งดการดื่มสุรา เบียร์
4. หลีกเลี่ยง อาหารทอด หนังไก่ ควรใช้น้ำมันพืชในการประกอบอาหาร
5. บริโภคผักและผลไม้ที่ให้กาก เช่น คะน้า ผักกาด ฝรั่ง ส้ม กากใยจะช่วยในการดูดซึมของไขมันสู่ร่างกายน้อยลง

6. หยุดยาที่เป็นสาเหตุที่ทำให้ไขมันในเลือดสูง (โดยปรึกษาคุณหมอขอเปลี่ยนยา)

7. ออกกำลังกาย ครั้งละ 20-30 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 4 ครั้ง ถ้าสูงอายุ หรือมีอาการของโรคหัวใจให้ใช้วิธีเดินเร็ว จ๊อกกิ้ง ขี่จักรยาน เต้นรำ

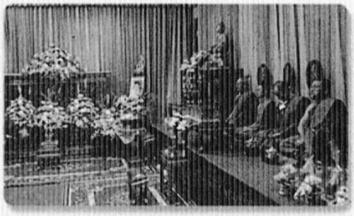
8. ใช้ยาลดไขมัน ภายใต้การควบคุมดูแลของแพทย์

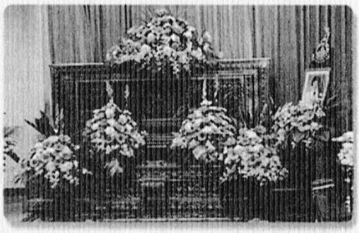
โคเรสเตอรอลสูงไม่มีการเตือน แต่เป็นฆาตกรเงียบ อย่ารอจนมีอาการเจ็บหน้าอก แขนขาอ่อนแรง หรือมีแผลเรื้อรัง เพราะมันจะสายเกินไป เมื่อคุมอาหารดีแล้ว ต้องงดสูบบุหรี่ ถ้ามีโรคอื่นร่วมด้วย เช่น เบาหวาน หรือความดันโลหิตสูง ก็ควรควบคุมให้ดี

ขอขอบคุณ ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล

งานสวดพระอภิธรรม













รายนามผู้ส่งพวงหรีดให้ ในงานของคุณนวลพรรณ จุ้นสวัสดิ์

โรงเรียนราชินีบน
แผนกประถมวัย โรงเรียนราชินีบน
ผ.ศ.ดร.ไพโรจน์-ผ.ศ ศิริรัตน์ เบาใจ
ศ.ธวัช-พรนภา ภูชิตโภยไคย
สมาคมผู้ปกครองและครูโรงเรียนราชินีบน
ชมรมนักเรียนเก่าโรงเรียนราชินีบน
สุธีร์-นาวาตรีหญิง ปาริชาติ ปาลคัมภีร์
ศาลจังหวัดพระนครศรีอยุธยาแผนกคดีเยาวชนและครอบครัว
ครอบครัวสนแจ้ง
พันตรี มนูญ-ปรีดาวัลย์ บุญประเสริฐ
พล.ต.อัมพร-พ.อ.หญิง ณัฐฎา พิทักษ์วงศ์
ครอบครัวอินทุจันทร์
ชุติมา-นิทัศน์ ปัชโชติพงษ์
โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย
งานชุมชนสัมพันธ์ โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย
พล.ท.นภดล - กรรณิกา เจริญศักดิ์
อ.เพ็ญจันทร์ ทิพย์มงคล
พี่ฉัตร-พี่แดง-พราวด์
อ.เพ็ญจันทร์ ทิพย์มงคล
สง่า ตุ่ม ต้น ต้อม
พ.ต.อ.(พิเศษ)สิงเดช วรฉัตร
ผ.อ.เอกจิตรา ชูสกุลชาติ ร.ร.สตรีวิทยา ผู้พิพากษาสมทบ อยุธยา
ชมรมโดม เอ บี สีฟ้า

หากมีรายนามท่านใดที่มิได้กล่าวถึง กราบขออภัยมา ณ ที่นี้

ศิลปกรรมและดูแลการผลิต
ผศ.ศิริรัตน์ เบาใจ
นาวาตรีหญิงปาริชาติ ปาลคัมภีร์
พิทักษ์พงษ์ คมพุดชา
ศิระ เบาใจ ... ประสานงาน

"ทุกข์มีไว้ให้เห็น ทุกข์ไม่มีไว้ให้เป็น"

คนส่วนมากมักจะเป็น "ทุกข์"
มีส่วนน้อยที่เห็น "ทุกข์"

การจะเปลี่ยนจาก "การเป็นทุกข์"
ไปถึง "การเห็นทุกข์" ขึ้นอยู่กับการ
พัฒนาสติปัญญาระหว่าง "การเป็น"
ไปสู่ "การเห็น"

ประมวลจากผลงาน แม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุต